10.015 Rybie filé pečené na masle
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé pangasius	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
maslo	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
tuk	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
citróny	0,90	0,76	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rybacie korenie	0,01	0,01	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05
hmotnosť porcie mäsa v g	42		48		57		69	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme, poukladáme do tukom vymasteného pekáča, posypeme rascou a rybacím korením. Na každú porciu dáme maslo a upečieme. Povrch porcie ozdobíme kolieskom dobre umytého, očisteného citróna.
Príloha : rôzne upravené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		Bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	344	83	11,28	3,5	0,6	0,8	0,3	4,1	0,1	0,015	0,0	0,0	3,7	0,0
B	456	109	12,92	5,7	0,9	0,9	0,4	6,1	0,1	0,026	0,0	0,0	4,1	0,0
C	581	140	15,34	7,9	1,2	1,1	0,4	7,0	0,1	0,036	0,0	0,0	5,0	0,0
D	725	174	18,58	10,0	1,5	1,4	0,5	9,0	0,1	0,046	0,0	0,0	6,2	0,0